



日	曜日	事業・イベント名	時間	場 所	問い合わせ先	備 考
4	水	えほんの時間	11:00	図書館	図書館	
		なやみごと相談	13:00	サルビア会館	社会福祉協議会	
7	土	図書館であそぼ会	10:00	図書館	図書館	
8	日	消防団出初式	8:30	田原小学校グラウンド	住民生活課	
		鈴ノ森神社合格祈願祭	11:00	鈴ノ森神社	柳田國男・松岡家記念館	要申込
9	月・祝	成人式	9:45	エルデホール	社会教育課	受付9:15~
11	水	もち麦の日			農林振興課	
18	水	人権相談	10:00	サルビア会館	住民生活課	
		なやみごと相談	13:00		社会福祉協議会	
		行政相談	13:00		総務課	
19	木	老人大学一般教養講座	13:20	文化センター	文化センター	
		食育の日			保健センター	
21	土	おはなし会	11:00	図書館	図書館	
		遊びフェスティバル	9:30	第1体育館	第1体育館	一部要申込
28	土	子ども映画会	14:00	図書館	図書館	
29	日	ふるさと文化祭	13:00	エルデホール	文化協会(文化センター)	
		フクちゃん読書の日			図書館	

町創60周年記念事業  
つなげよう ひろげよう  
未来へつづく 福崎町

池上幸江先生と  
**もち麦を学ぶ**

小林勝子先生と  
**体を動かす**

平野貴希先生と  
**もち麦を食べる**

もち麦は健康、美容に  
大変効果的であると  
近年大注目の食材です。  
そんなもち麦の活用方を  
学んで、食べて、  
動いて、元気になる  
「もち麦フォーラム」を  
今年も開催します。  
もち麦で、あなたの福を  
咲かせてください！

もち麦で、福が咲く。

**もち麦**  
の可能性を考える  
**フォーラム**  
Part4

【内 容】もち麦についての講演会・試食会・健美腸体操等  
 【場 所】福崎町エルデホール 募集人数/200人  
 【日 時】2017年2月19日(日)12:00(開場)12:30(開会)~16:00  
 【応募方法】代表者氏名、住所、電話番号、参加人数(代表者様含め4名様まで)を明記のうえ、郵送、FAX、メールにてご応募ください。  
 【応募締切】2017年1月25日(水)  
 【抽選発表】当選者様には1月末に郵送にて通知いたします。  
 【参加費】お一人様1,000円(お土産付き) 主催:もち麦産地振興協議会/福崎町

応募先・お問い合わせ
もち麦産地振興協議会(福崎町農林振興課内) 〒679-2280 福崎町南田原3116-1  
Tel:0790-22-0560(内線314) Fax:0790-22-2919 Mail:nourin@town.fukusaki.hyogo.jp

いつまでも  
しあわせ(福)  
ほがらか(朗)  
福岡町



福岡町健康づくりキャラクター ふくちゃん

# 保健センターだより

今年も皆様にとって、健康でいきいきとした1年でありますように...  
「今年の目標」今より10分多く身体を動かしましょう!!

No.345

## 参加者募集 「平成28年度あすへの健康教室」

今年のテーマは... **知っておきたい! 腎臓のこと**  
~いろいろな学んで、今日から始める腎臓病予防~

血液のろか装置である腎臓は、動脈硬化や糖尿病など、血液や血管にダメージを与える病気と関連の深い臓器です。腎臓について学びを深め、腎臓をいたわる生活習慣と一緒に取り組んでみませんか?  
(予定を変更する場合があります)

参加者には、お得な特典が!!  
体内成分測定をします。  
健康づくりポイントがもらえます。

日程等

回	実施日	テーマ	講師
1	2月2日(木) 14:00~	《講義》腎臓に関する基礎知識あれこれ 基礎的な知識を、身近な先生のお話で学びます。	神崎郡医師会 医師
2	2月9日(木) 10:00~	《栄養講座(机上編)》腎臓を守る食事を学ぶ 健康のもととなる食事について考えます。 体内成分測定も同時実施	町管理栄養士 町保健師
3	2月20日(月) 13:30~	《講義》慢性腎臓病について考える 腎臓を守る生活の大切さについてお話しいたします。	NPO法人兵庫県 腎友会講師
4	3月7日(火) 10:00~	《栄養講座(台所編)》腎臓に優しい食事とは... 調理実習と試食で、腎臓に優しい食事のコツを学びます。	町管理栄養士
5	3月17日(金) 随時	《閉講式個別相談》これから始まる健康づくり 腎臓を大切にした生活、自分に合った方法を見つけましょう。	町管理栄養士 町保健師

【参加者】どなたでも

【参加費】無料(実習材料代は実費徴収します)

【申込】1月23日(月)までに保健センターへ ☎22-0560(内線360~363)



## 募集!! 体内成分バランスのチェックを行いましょ

人間の身体は、水・タンパク質・脂肪・骨から構成されていますが、これらのバランスが崩れると、肥満・浮腫等から様々な慢性疾患へ移行することがあります。この検査で体内成分のチェックを行い、これからの健康づくりや介護予防に役立てましょう。

日 時 2月8日(水)・9日(木) 9:30~11:30 / 13:00~15:00  
対象者 小学生以上の方ならどなたでも  
内 容 体内の水分量・タンパク質量・脂肪量・骨量・筋肉量・体脂肪量  
等を測定し、体内成分バランスを分析  
費 用 無料  
注 意 点 着衣のまま、裸足になって測定します。  
申 込 2月3日(金)までに保健センターへ。(電話可)  
受け入れ人数に限りがありますので、お早めに連絡ください。



接触電極を両手に握り、両足で足用電極の上に立つだけの簡単な検査です。



## 参加者大募集 食育かるた大会

町内の子どもたちが考えた食育かるたで、みんな楽しく遊ばませんか。園児のみんなも、パパママも、シルバーの皆様も、ふるって参加してください！

日時 2月11日(土) 10:00~12:30  
会場 保健センター  
部門 園児(就学前のお子さん)の部  
低学年(1・2・3年)の部  
高学年(4・5・6年)の部  
大人(中学生以上)の部

参加費 無料

賞品及び参加賞

- ・優勝者及び準優勝者には賞品(図書券)
- ・参加者全員に参加賞があります。
- ・「食育かるた」をお持ちでない方には、申し込み時に進呈します。

おたのしみ 終了後、おにぎりを作って食べるランチタイムがあります。

申し込み 1月31日(火)までに電話、FAX、メールでお申し込みください。

(必要事項) 氏名、性別、年齢、学年  
部門は保護者名、住所、電話番号もお知らせください。

申込・問い合わせ先 保健センター

☎22-0560(内線362) FAX 22-7566

e-mail: fukushi@town.fukusaki.hyogo.jp

### 無料クーポン券を お持ちの方へ



- 乳がん検診(黄色)
- 子宮頸がん検診(オレンジ色)

有効期限は2月28日(火)までです。

期限内にご利用ください。

詳しくは、保健センターまでお電話ください。

平成28年度 食育啓発事業

## 「みんなの食育川柳」 受賞作品発表



11月の食育月間に合わせて、食育の啓発を目的に食育川柳を募集したところ、こどもの部11点、大人の部53点の、楽しい作品を寄せて頂きました。

すべての作品を、「ふくさき食育フェア」の会場に掲示し、来場者の方に投票していただきました。会場での投票数に、食育推進委員の票を加え、最も高い点数の作品を最優秀賞、点数上位の作品を優秀賞としました。どの作品もユニークで情景が浮かぶ素晴らしい作品でした。

応募作品は、ホームページに掲載するとともに、作品集として保健センターでご希望者に配布しています。ぜひご覧ください。

### 【こどもの部】

#### 最優秀賞

あおむしさん わたしよりさきに たべないで  
福崎町 たかはしみこと

#### 優秀賞

おいしいね かおをそろえて あさごはん  
福崎町 坂元陸人

### 【大人の部】

#### 最優秀賞

婆ちゃんの 鯖ずし最高 秋まつり  
福崎町 塚本滄美

#### 優秀賞

歳老いて 減塩生活 自己管理 一枚減ったよ 診察券  
福崎町 橋本靖典

腹八分 メモリが欲しい 胃袋に  
福崎町 水田よね子

ひとりより 家族で囲む 食の幸  
姫路市 ずんだ

もちむぎを 食べると心に 福が咲く  
福崎町 岩崎陽介

# インフルエンザが 流行期に入りました

インフルエンザウイルスに感染すると、38以上の発熱、頭痛や関節・筋肉痛など全身の症状が急に現れ、高齢の方や慢性疾患を持つ方は肺炎を伴うなど重症化することがあります。

具合が悪ければ早めに医療機関を受診しましょう。安静にして、休養（特に睡眠）を十分にすることが大切です。お茶でもスープでも飲みたいもので水分を十分に取りましょう。人混みや繁華街への外出は控えてください。無理をして学校や仕事に行かないようにしましょう。

## インフルエンザ予防を心がけましょう

- しっかり手洗い
- アルコール製剤による手指衛生も有効です
- きちんとマスク
- 感染を広げないために“咳エチケット”を心がけましょう
- 予防接種を受けましょう
- 65歳以上の方等には助成制度があります

## 高齢者インフルエンザ予防 接種助成制度の接種期限は 1月31日です。



ワクチン接種を受けた高齢者は、死亡の危険が1/5に、入院の危険が約1/3から1/2にまで減少することが期待できるとされています。現行ワクチンの安全性はきわめて高いと評価されています。

ワクチンは毎年見直されていますが、今年度はA型、B型それぞれ2種類、計4種類が含まれた4価ワクチンです。これまでは3種類が含まれた3価ワクチンが主流でしたので、より多くの種類のインフルエンザウイルスによる重症化を防ぐことが可能となりました。インフルエンザの発症と重症化予防のため、予防接種を受けていただくようご案内します。

ワクチン単価等が値上がりし、自己負担金が1,000円から1,500円に上がったことについて、みなさまへのお知らせが不十分でした。今後はよりわかりやすく丁寧な広報を心がけます。

## 保健センター1月定例行事予定

内 容	日(曜)	受付時間	対 象	場 所
一般健康相談	10日(火)	9時30分～11時	一般希望者	保健センター
母子健康手帳交付	月～金	8時30分～17時15分	妊 婦	
すくすく相談	10日(火)	10時30分～11時30分	乳児希望者	
		13時30分～15時	幼児希望者	
3か月児健診	25日(水)	13時15分～13時45分	H28.10月生の乳児	
4か月児健診	17日(火)	13時15分～13時45分	H28.9月生の乳児	
10か月児のあばばクラブ	25日(水)	9時45分～10時	H28.3月生の乳児	
1歳お誕生相談	10日(火)	9時30分～10時	H28.1月生の乳児	
1歳6か月児健診	18日(水)	13時15分～13時45分	H27.3月・4月生の幼児	

### 予 防 接 種

- \*二種混合・四種混合・日本脳炎・ポリオ・ヒブ・小児用肺炎球菌・水痘・B型肝炎予防接種は、接種間隔に気をつけましょう。
- \*麻しん風しん混合(MR)予防接種は、接種期間が1年間です。忘れず早めに接種しましょう。  
1期(1歳から2歳の間) 2期(就学前1年の幼児)
- \*予防接種は、事前に医療機関へ電話予約してから受けましょう。

～今より10分多く、からだを動かしましょう～

## 毎日、こつこつ貯筋生活

<回数目安>

1つの運動を5～10回続けて行い、1日の回数は自分の体力に合わせて決めましょう。

<注意事項>

自分の体調に注意をはらいましょう。

運動中は息を止めないようにしましょう。

## 今月の貯筋プラン 5 上半身を鍛えよう

その1

タオルの両端をもって腕を上げます。(タオルを緩めないように)肘を曲げながらタオルを頭の後ろに降ろし、にもどします。肘を曲げながらタオルを顔の前に降ろし、にもどします。



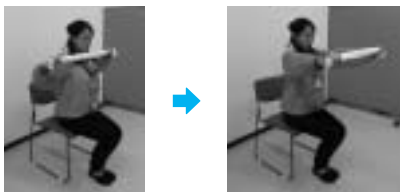
その2

胸の前で、肘を曲げタオルの両端を持ちます。

(タオルを緩めないように)

肘を伸ばしながら、タオルを前へ突き出します。

肘を曲げながらタオルをにもどし、繰返しましょう。



## 福崎町民憲章

- 一、恵まれた自然を生かし、住みよい、調和のとれた町をつくりましょう。
- 一、豊かな伝統と歴史を守り、教養を深め、香りがかい文化の町をつくりましょう。
- 一、人を大切にし、みんなで助けあい、豊かな心がふれあう町をつくりましょう。
- 一、心と体をきたえ、健康で、明るく楽しい町をつくりましょう。
- 一、くふうと努力を重ね、生きがいある、未来をひらく町をつくりましょう。

## 施設電話案内

役場・教育委員会	☎②0560	社会福祉協議会	☎③0300
エルデホール	☎③1655	第1デイサービスセンター	☎③0310
文化センター	☎②3755	第2デイサービスセンター	☎②6663
図書館	☎②3790	在宅介護支援センター	☎②7134
生活科学センター	☎②4977	障害相談支援センター	☎⑤8575
体育館	☎②1153	ホームヘルプステーション	☎②7135
西部子育て学習センター	☎②7830	シルバー人材センター	☎⑦0044
福崎子育て支援センター	☎②2308	もちむぎのやかた	☎③1500
東部子育て学習センター	☎②1058	スポーツ公園	☎③1292
サルビア会館	☎②5848	老人ホーム	☎②0412
もちの木会館	☎②1564	青少年野外活動センター	☎②0609
保健センター	☎②0560	給食センター	☎②0710
文珠荘	☎②4051	歴史民俗資料館	☎②5699
春日ふれあい会館	☎②5805	柳田國男・松岡家記念館	☎②1000



## まちのトピックス

### 岩田健三郎さんの版画教室

12月11日(日)、歴史民俗資料館で、岩田健三郎さんを先生にお迎えし、版画教室を開催しました。

挑戦したのは年賀状です。先生に干支「酉」の特徴、デザインのコツ、彫刻刀での版木の彫り方などの説明を受け、作業開始です。イメージ通りに彫るのは難しく、みなさん苦労されていました。集中すると時間を忘れてしまうようで、教室が終わった時には予定時間を1時間も過ぎていました。



岩田健三郎・画「日向ぼこ」

版画教室で先生からいただきました

表紙の写真は版画教室の風景です。みなさん新しい年への思いを込めて、熱心に取り組まれていました。

「酉(とり)」とは、もともとは果実が十分に実り収穫できる状態のことで、成果が十分に発揮できるという意味や、「取り込む」という言葉にかけて、商売繁盛に繋がると考えられています。

### 町民のうごき

世帯数	7,566世帯	人口	19,526人
男	9,297人	女	10,229人
転入	43人	転出	42人
出生	17人	死亡	16人
平成28年11月末現在			